

<<图解孕产妇瑜伽经典体位>>

图书基本信息

书名：<<图解孕产妇瑜伽经典体位>>

13位ISBN编号：9787543950115

10位ISBN编号：7543950111

出版时间：2012-1

出版时间：上海科技文献

作者：陈露

页数：122

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<图解孕产妇瑜伽经典体位>>

### 内容概要

健康的身体是保证顺利分娩、产后快速恢复的基础，瑜伽崇尚的绿色、自然疗法能给准妈妈提供很多帮助。

在练习过程中让心绪随身体舒展而放飞，让身体随心情平和而放松，与宝宝一同亲密成长，将会给您带来妙不可言的感受。

本书特别为您准备了孕期瑜伽，为您提供一个自我调节精神平衡的契机；产后瑜伽，更有助您快速恢复体态，重新找回自信。

## <<图解孕产妇瑜伽经典体位>>

### 书籍目录

#### PART 1 初识孕产妇瑜伽

- 聊聊什么是孕产妇瑜伽
- 孕产妇瑜伽的功效
- 孕期瑜伽运动需谨慎
- 这些孕妇不能做瑜伽
- 产后身体特点
- 产后瑜伽的功效
- 产后瑜伽注意事项

#### PART 2 孕妇瑜伽练习须知

- 练习要领
- 辅助工具不能少
- 时间
- 地点
- 衣着
- 切忌勉强
- 专注
- 停止运动的信号
- 孕妇瑜伽呼吸法

#### PART 3 胸式

- 腹式
- 完全式
- 冷却式

.....

- PART 4 孕妇瑜伽——怀孕初期(1—16周)
- PART 5 孕妇瑜伽——怀孕中期(17—31周)
- PART 6 孕妇瑜伽——怀孕后期(32—40周)
- PART 7 产妇产瑜伽——产后胸部恢复
- PART 8 产妇产瑜伽——产后臀部恢复
- PART 9 产妇产瑜伽——产后腿部恢复
- PART 10 产妇产瑜伽——产后腰腹恢复

<<图解孕产妇瑜伽经典体位>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>